

LE CONSEILLER POUR LE DIABÈTE

American Diabetes Association®

Courez-vous le risque de contracter le diabète de type 2 ?

TEST DE RISQUE DE DIABÈTE

1	Quel âge avez-vous ?	Moins de 40 ans (0 point)	Écrivez votre score dans la case.
		De 40 à 49 ans (1 point)	
		De 50 à 59 ans (2 points)	
		60 ans ou plus (3 points)	
2	Êtes-vous un homme ou une femme ?	Homme (1 point)	
		Femme (0 point)	
3	Si vous êtes une femme, avez-vous jamais reçu un diagnostic de diabète gestationnel ?	Oui (1 point)	
		Non (0 point)	
4	Votre mère, votre père ou l'un(e) de vos frères ou sœurs est-il/elle diabétique ?	Oui (1 point)	
		Non (0 point)	
5	Avez-vous jamais reçu un diagnostic d'hypertension artérielle ?	Oui (1 point)	
		Non (0 point)	
6	Faites-vous de l'exercice physique ?	Oui (0 point)	
		Non (1 point)	
7	Quelle est votre situation pondérale ?	(Voir le tableau à droite)	

Taille	Poids (en lb [=0,45 kg])		
4' 10"	119-142	143-190	191+
4' 11"	124-147	148-197	198+
5' 0"	128-152	153-203	204+
5' 1"	132-157	158-210	211+
5' 2"	136-163	164-217	218+
5' 3"	141-168	169-224	225+
5' 4"	145-173	174-231	232+
5' 5"	150-179	180-239	240+
5' 6"	155-185	186-246	247+
5' 7"	159-190	191-254	255+
5' 8"	164-196	197-261	262+
5' 9"	169-202	203-269	270+
5' 10"	174-208	209-277	278+
5' 11"	179-214	215-285	286+
6' 0"	184-220	221-293	294+
6' 1"	189-226	227-301	302+
6' 2"	194-232	233-310	311+
6' 3"	200-239	240-318	319+
6' 4"	205-245	246-327	328+
	(1 point)	(2 points)	(3 points)
Votre poids est inférieur au poids indiqué dans la colonne de gauche (0 point)			

Si vous avez 5 points ou plus :

Vous courez un risque accru de contracter le diabète de type 2. Cependant, seul votre médecin peut dire avec certitude si vous avez du diabète de type 2 ou du prédiabète (une affection qui précède la survenance du diabète de type 2 et qui cause une élévation anormale du taux de glucose dans le sang). Demandez à votre médecin si des examens supplémentaires sont nécessaires.

Le diabète de type 2 est plus répandu chez les Afro-Américains, les Latino-américains, les Amérindiens, les Américains d'origine asiatique et les personnes originaires des îles du Pacifique.

Une surcharge pondérale augmente le risque de diabète pour tout le monde. Les Américains d'origine asiatique sont davantage exposés au risque de diabète même sans surcharge pondérale que le reste de la population (à raison d'un poids inférieur d'environ 15 livres).

Additionnez vos scores.

ABAISSEZ VOTRE RISQUE

La bonne nouvelle est que vous pouvez réduire votre risque de contracter le diabète de type 2. Des petits changements peuvent faire une grande différence et vous aider à vivre plus longtemps, et en meilleure santé.

Si votre risque est élevé, la première chose à faire est d'aller voir votre médecin pour déterminer si des examens supplémentaires sont nécessaires.

Rendez-vous sur le site diabetes.org ou téléphonez au 1-800-DIABETES (1-800-342-2383) pour obtenir des renseignements, des conseils sur la marche à suivre et des idées pour de petits changements simples que vous pouvez effectuer pour contribuer à réduire votre risque.

Adapté de Bang et al., Ann Intern Med 151:775-783, 2009.

L'algorithme original a été validé sans que le diabète gestationnel soit inclus dans le modèle.

Pour obtenir plus d'informations de l'American Diabetes Association, rendez-vous sur le site diabetes.org/alert ou téléphonez au 1-800-DIABETES (342-2383).